

# Alkoholi

## Mikä on alkoholistin määritelmä? ►

Alkoholismille eli alkoholiriippuvuudelle on määritelty selkeät diagnostiset kriteerit, joihin kuuluvat muun muassa voimakas himo tai pakonomainen tarve ottaa päihdettä, heikentynyt kyky hallita päihteiden käytön aloittamista, määrää tai lopettamista, vieroitusoireet päihteiden käytön lopettamisen yhteydessä (joko krapula tai krapulaoireiden lievittäminen "krapulakaljoilla"), sietokyvyn kasvu, päihteidenkäytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi sekä päihteiden käytön jatkaminen sen aiheuttamista haitoista huolimatta. Näistä kriteereistä kolmen on esiinnyttävä yhtäjaksoisesti kuukauden ajan tai toistuvasti, jos jaksot ovat kuukautta lyhyempiä. Alkoholiriippuvuudessa ei siis ole kyse alkoholimääristä vaan ihmisen ja alkoholin välisestä suhteesta.

Oman alkoholinkäytön haitallisuuden arviointiin on kehitetty koko joukko erilaisia itsearviointitestejä. Yksi tunnetuimmista ja yksinkertaisimmista on ns. CAGE-kysymyspatteri, joka sisältää neljä kysymystä:

- oletko koskaan ajatellut lopettaa juomistasi?
- ovatko läheisesi huomautelleet juomisestasi?
- oletko tuntenut syyllisyyttä juomisestasi?
- oletko ottanut krapularyyppyjä?

Suomessa suurkulutukseen viittaavana pisterajana on 2 pistettä tai yli, kun jokaisesta myöntävästä vastauksesta saa yhden pisteen. Tällainen 4 kysymyksen patteri on tietysti melko karkea, mutta kuitenkin suuntaa-antava. Myös Päihdelinkin sivuilta löytyy [itsearviointitesti](#), jota kannattaa kokeilla oman tilanteen kartoittamiseksi.

Tavallisesti alkoholinkäytön yhteydessä puhutaan ns. suurkulutusrajoista, jotka naisilla ovat 12–16 annosta/viikko ja miehillä 23–24 annosta/viikko. Jos nämä rajat ylittyvät säännöllisesti, alkoholihaittojen todennäköisyys kasvaa voimakkaasti. Hyvänä apukeinona omien juomamäärien tarkkailuun on ns. juomapäiväkirja, johon merkitään joka päivä kaikki kulutetut alkoholiannokset. Yksi annos on esim. yksi pullo (0,33 ltr.) keskiolutta, lasi (12 cl) mietoa viiniä tai ravintola-annos (4 cl) väkeviä.

Jos oma tai läheisen alkoholin käyttö mietityttää, on suositeltavaa kääntyä jonkun ulkopuolisen ammattiauttajan puoleen. Yksi vaihtoehto on hakeutua lähimmälle A-klinikalle/Päihdeklinalle. A-klinikat ovat erikoistuneet päihde- ja riippuvuusongelmien hoitoon, ja siellä voi yhdessä ammattilaisen kanssa pohtia omaa tai läheisen tilannetta sekä mahdollisia ratkaisukeinoja. A-klinikoiden palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia. A-klinikoilla päihdeongelma nähdään myös aina koko perheen ongelmana ja siksi koko perhe otetaan huomioon myös hoidossa. A-klinikoilla on tarjolla myös pari- ja perheterapiaa. Jos mahdolliset lapset ovat alkaneet oireilla tilannetta, on paikallinen perheneuvola paras apupaikka. A-klinikka ja perheneuvola tekevät tarvittaessa ja luvan kanssa myös yhteistyötä.

## Millaista lääkettä alkoholinkäytön hallintaan on olemassa? ►

Läkkeet ovat osa päihdeongelmien hoitoa, mutta lääke auttaa yksistään vain harvoin. Lääkityksen aloittaminen tapahtuu ottamalla yhteys omaan lääkäriin tai A-klinikkaan. Lääkityksen tueksi on hyvä käydä myös jatkossa keskustelua oman lääkärin kanssa. Kaikilla ei alkoholinkäytön vähentäminen tai hallinta onnistu, joten tällöin on syytä pyrkiä täysraittiuteen.

Alkoholinkäytön lopettamiseen ja hillintään käytetty lääke on Revia. Sen tarkoitus on poistaa nousuhumalan ja humaltumisen tuoma hyvän olon tunne. Reviaa voidaan käyttää kuurina, yleinen aloitusjakso on 3kk. Lääkettä voidaan myös ottaa ennen tilanteita, joissa houkutus juomiseen kasvaa.

Toinen alkoholinkäytön hallintaan käytetty lääke on Antabus. Se aiheuttaa alkoholin kanssa voimakkaan reaktion, joten lääke ei sovi hoitomuodoksi, jos aiot nauttia hiukankin alkoholia. Antabus on joko suun kautta otettava poretabletti tai nykyisin harvemmin käytetty ihon alle asetettava kapseli. Lääke on huomattavasti Reviaa käytetympi vaihtoehto.

Usein riippuvuus kehittyy hyvin huomaamattomasti sosiaalisissa tilanteissa, joihin alkoholi liittyy. Ongelmia voi siis syntyä myös ilman perintötekijöiden vaikutusta tai erityistä luonteen heikkoutta. Mahdollisen lääkityksen lisäksi täytyy miettiä muita keinoja juomisen hillitsemiseksi. Näitä keinoja on listattu muun muassa Päihdelinkin [Oma-apu](#) -osioon.

## Mistä tietää, että joku on saanut alkoholimyrkytyksen? ►

Alkoholimyrkytyksen tunnistaa siitä, että henkilöllä on myrkytyksen oireita (voimakas päihtymys, pahoinvointia, tajuttomuus), veressä on riittävästi alkoholia eikä tutkimuksissa löydy muita syitä oireille.

Alkoholin vaikutus ihmiselimestöön on luonteeltaan lamauttava. Pieni määrä alkoholia lamaa alkuun estoja, mikä usein koetaan rentouttavana ja sosiaalisuutta helpottavana vaikutuksena. Suurempi määrä johtaa suurempaan lamaantuneisuuteen, mikä voi näkyä ajattelun, puheen, tasapainon ja liikkeiden hallinnan heikkenemisenä. Pahoinvointi ja oksentelu saattavat merkitä uhkaavaa alkoholimyrkytystä ja elimistön yritystä poistaa vatsalaukussa oleva alkoholi. Alkoholimyrkytyksessä lamaavat vaikutukset ovat niin suuria, että henkilö ei enää kykene huolehtimaan itsestään ja saattaa olla tajuton. Saman kaltaisia oireita voi esiintyä myös muun myrkytyksen, pään vamman, sokeritaudin ja vaikean tulehdustaudin yhteydessä.

Mikäli epäilyn kohde on herätettävissä, kannattaa alkoholin käytöstä kysyä heti suoraan, mitä hän on nauttinut ja kuinka paljon. Joskus tiedot voi tarkistaa seuralaiselta tai läheiseltä. Pelkästään oireiden perusteella ei voi tietää, onko kyse "vain" alkoholimyrkytyksestä. Koska alkoholimyrkytys on hengenvaarallinen tila, on hyvä ottaa herkästi yhteyttä terveyskeskuspäivystykseen tai hätänumeroon tarvittavien toimenpiteiden selvittämiseksi.

## Miten auttaa alkoholisoitunutta ja väkivaltaista puolisoa? ►

Ihminen, jolla on alkoholiongelma, ei itse näe omaa tilaansa ja usein kieltää ongelmansa. Monesti hän myös syyttää läheisiään käyttäytymisestään ja näin syyllistää heitä. Läheiset saattavatkin kuvitella olevansa osasyllisiä. Väkivaltainen teko toista ihmistä kohtaan on kuitenkin aina väärin. Koskaan ei tarvitse eikä pidä hyväksyä puolison väkivaltaista käyttäytymistä.

Ihmisen, joka on väkivaltainen ja/tai jolla on alkoholiongelma, on itse haettava itselleen apua. Puolison pitää itse löytää motivaatio muutokselle, sillä kukaan muu ihminen ei voi häntä muuttaa. Puolison ollessa alkoholisoitunut ja väkivaltainen voi apua hakea vain itselle ja lapsille. Kuvatussa tilanteessa tämä on myös tärkeintä. Puolisoa voi parhaiten auttaa kunnioittamalla hänen vastuutaan omista valinnoistaan ja ottamalla vastuun omasta ja lasten elämästä.

Asioihin puuttuminen sekä ulkopuolisen tuen hakeminen esimerkiksi A-klinikalta tai lastensuojelu- ja sosiaaliviranomaisilta ei aina ole helppoa. Ihminen saattaa miettiä pitkäänkin ennen kuin ottaa ratkaisevan askeleen. Kynnystä nostaa usein, jos on kotoisin pieneltä paikkakunnalta, jossa kaikki tuntevat toisensa. Vuorovaikutusmallien muuttaminen perheessä on kuitenkin useimmiten vaikeaa ilman ulkopuolista näkökulmaa ja tukea.

Moni vanhempi pelkää lastensuojeluviranomaisille kertomisen johtavan lasten huostaanottoon. Suomessa lastensuojelun johtavana periaatteena on kuitenkin lapsen etu ja lastensuojelun tehtävä on tukea perheitä. Tavoite on, että lapset voisivat kasvaa ja kehittyä omassa kodissaan. Suurin osa lastensuojelutyöstä tehdään avohuoltona eli sosiaalityöntekijä selvittää kunkin perheen tilanteen yksilöllisesti yhdessä vanhempien ja lasten kanssa. Keskusteluin autetaan perhettä löytämään ratkaisu usein vaikeaan tilanteeseen. Lastensuojelu on luottamuksellista toimintaa ja aina yhteistyötä perheen kanssa. Ratkaisut ovat aina myös perhekohtaisia ja yksilöllisiä.

Perhetilanteen mukaan lastensuojeluasioissa on yhteistyökumppaneina esimerkiksi terveydenhuollon henkilöstöä. Lapsen koulunkäyntiin liittyvistä asioista kannattaa keskustella myös opettajan tai koulukuraattorin kanssa. Joskus voi olla paikallaan ottaa yhteyttä kasvatus- ja perheneuvolaan. Oman paikkakunnan A-klinikalta/Päihdeklinalta saa myös tietoja eri tukivaihtoehdoista. Mikäli paikkakunnalla toimii nuorisoasema, voi sieltä hakea tukea ja apua lapsille. Eräät nuorisoasemat järjestävät esimerkiksi ryhmiä päihteiden läheisyydessä eläneille nuorille.

Useilla paikkakunnilla toimii myös itseapuryhmiä eli Al-Anon-ryhmiä alkoholiongelmaisten läheisille. Niissä keskustellaan niistä asioista ja tilanteista, joita päihdeongelmaisen lähellä elävät kokevat. Jakamalla kokemuksia ryhmäläiset saavat myös uusia ratkaisumalleja selviytymiseen. Myös 10-20 -vuotiaille lapsille toimii samankaltaisia itseapuryhmiä, Alateen ryhmiä. Tietoa ryhmistä saa Al-Anon [verkkosivuilta](#) .

Mikäli tilanne kotona alkaa olla uhkaava tai vaarallinen puolison väkivaltaisen käyttäytymisen takia, kannattaa välittömästi ottaa yhteyttä oman paikkakunnan sosiaalitoimistoon tai turvakotiin. Turvakodit on tarkoitettu fyysistä tai henkistä perheväkivaltaa kokeville perheenjäsenille ja ne päivystävät ympäri vuorokauden. Turvakotien paikkakohtaisia yhteystietoja löytyy Ensi- ja turvakotien liiton [verkkosivuilta](#) . Tilanteen ollessa rauhallisempi kannattaa myös soittaa Naisten linjan maksuttomaan ja anonyymiin puhelinpalveluun. Lisätietoja Naisten linjasta löytyy [Naisten linjan verkkosivuilta](#) .

### Millä tavoin runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa älykkyyteen? ►

Alkoholilla ei onneksi ole vaikutuksia älykkyyteen. Sen sijaan kyllä laajasti aivojen toimintaan, sillä alkoholi heikentää ns. kognitiivisia toimintoja: eli muistia, hahmottamista, päättelyä jne. Lisäksi alkoholi heikentää unen laatua. Ja jos alkoholia käyttää säännöllisesti pitkään aiheuttaa se enemmän tai myöhemmin myös ihan aivojen surkastumista ja sitä kautta vaikuttaa sitten laajasti toimintakykyyn.

### Mitä hyötyä on tipattomasta kuukaudesta? ►

Tähän ei ole lyhyttä kaiken kattavaa vastausta. Lähdetään siitä, että alkoholilla on runsaasti vaikutuksia elimistön eritoimintoihin. Suurin osa haitallisista vaikutuksista väistyy kun alkoholin käytön lopettaa. Siihen saattaa kyllä joidenkin muutosten osalta mennä kuukausiakin. Osa on valitettavasti pysyviä, mutta juomattomuus estää niiden etenemisen, eli pahentumisen. Etenkin maksa ja hermosto ovat kovilla. Tipatonta kuukautta ajatellen hyötyä on ainakin seuraavasti: unen laatu paranee (kokonaan palautuminen saattaa kyllä kestää pidempään kuin 1kk), psyykkiset oireet (ärtyneisyys, alakuloisuus, muistiongelmät) alkavat ainakin helpottamaan, maksa saa aikaa toipua, vatsalaukku saa aikaa toipua (alkoholi ärsyttää vatsakalvoa ja aiheuttaa vähintäänkin närästystä), verenpaine voi lähteä laskuun, turhat kalorit jäävät pois, mikä vaikuttaa painonhallintaan. Sen lisäksi - säästyy rahaa ja saa mahdollisuuden mieltä selvistä päin omaa alkoholin käyttöönsä ja aloittaa tarvittaessa muutoksen. Mutta kuten todettu, on mahdotonta käydä kaikkia positiivisia vaikutuksia läpi. Niitä on paljon.

### Kuinka nopeasti serotoniiniaineenvaihdunta palautuu ennalleen juomisen jälkeen? ►

Jo parin päivän juominen vaikuttaa mielialaan. Palautuminen kestää yleensä muutaman päivän. Pidemmän säännöllisen juomisen jälkeen palautuminen saattaa kestää viikkoja tai kuukausia. Monilla masennuksen hoitoon tarvitaan myös lääkitystä, sillä noin 40-60% alkoholin suurkuluttajista sairastuu masennukseen.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/neuvonta/usein-kysytyt-kysymykset/alkoholi>